Quand courir en footing ?

Une alternance entre les séances difficiles (travail d’intensité, fractionné) et les séances faciles est généralement respectée dans les plans d’entraînement équilibrés. Par séances faciles, il faut entendre la totalité des footings que chaque coureur exécute une à plusieurs fois par semaine (entre deux séances de fractionné par exemple), mais aussi les sorties longues. **La vitesse adoptée et maintenue lors des footings – en fonction du niveau – est capitale.** Elle peut avoir un effet constructeur ou au contraire destructeur du reste de l’édifice entraînement.

Pourquoi les footings sont importants

Effort aérobie (dit en endurance) par excellence, le footing offre à l’organisme la possibilité de devenir à terme de plus en plus performant sur les efforts longue durée. Autres bénéfices :

– Développement du réseau capillaire : ces micro vaisseaux sanguins **apportent l’oxygène nécessaire au système musculaire**. Plus ils sont nombreux, meilleure est l’oxygénation musculaire potentielle !

– Augmentation du taux de myoglobine musculaire : cette protéine, qui transporte l’oxygène au sein du muscle est d’une importance majeure. Plus elle est présente en quantité, plus l’oxygène arrive massivement au muscle.

– **Augmentation de la proportion des fibres musculaires de type 1** (dites fibres lentes) spécialisées dans les efforts longues durées.

– Augmentation du nombre de mitochondries, véritables petites usines de production d’énergie, dans la cellule musculaire.

Entraînement en footing : mode d’emploi

De nombreuses études scientifiques s’intéressant aux intensités d’entraînement idéales pour développer l’endurance sur le plan physiologiques (capillaires, myoglobine, fibre 1, mitochondries) prouvent que les zones d’intensité idéales pour ce type d’entraînement sont comprises entre **55 et 70% de la VMA du coureur — avec une moyenne autour de 62%.**

C’est dans cette fourchette d’allure que doivent se situer la grande majorité des footings, ainsi que les sorties longues « faciles » courues à la manière d’un footing et ne comportant pas de travail spécifique d’allure semi-marathon ou marathon.

En terme de sensations, le coureur est totalement focalisé sur un effort confortable, sans fatigue ni essoufflement excessif. Il est capable de tenir une conversation sans aucun problème. Si la fatigue se fait sentir au bout d’un certain temps, il ralentit et ne cherche jamais à forcer l’allure. Attention au piège de la montre GPS prenant le temps à chaque kilomètre et poussant parfois le coureur au défi d’aller sans cesse plus vite ou de maintenir des allures trop rapides.

Penser que « plus on court vite en footing, plus on progresse » est une véritable hérésie dans la vision de l'entraînement.

Les footings courus à des allures supérieures à 70% VMA, n'auront pas une meilleure incidence sur l'endurance du coureur et les adaptations physiologiques de son organisme. En revanche, ces footings engendreront une fatigue musculaire supérieure (sans pour autant créer de meilleurs bénéfices). **Le risque de blessure** sur le long terme et **l'impact négatif sur les séances intenses type fractionné** n'est pas négligeable. Pourquoi prendre de risques inutiles ?